

УДК 37:796

ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КУРСАНТОВ**В. А. Полякова***курсант 2 курса**Белгородского юридического института МВД России**имени И. Д. Путилина, 322 взвод**Научный руководитель: А. А. Третьяков,**доцент кафедры физической подготовки**Белгородского юридического института МВД России**имени И. Д. Путилина,**кандидат педагогических наук, доцент*

Необходимо отметить низкую двигательную активность курсантов, а также отсутствие потребности в занятиях физической культурой и спортом. Двигательная активность не выступает как повседневная привычка, а является обязательным условием создания благоприятного режима дня с правильной организацией быта, труда и отдыха, отношения к вредным привычкам. Многие ученые указывают на то, что недостаточная двигательная активность у курсантов и студентов может проявляться в быстрой утомляемости и нежелании выполнять учебную нагрузку длительное время, также в неспособности к быстрому переключению внимания и в неумении проявлять свои волевые качества.

По данным ведущих ученых, объем двигательной активности у молодых людей в течение дня должен составлять 10–12 тысяч локомоций [1; 2]. Основная двигательная нагрузка в течение учебного дня распределяется не равномерно. Занятие по физической подготовке объемом в 4000–5000 шагов у девушек, 5000–6000 у юношей берет на себя основную двигательную нагрузку. Это соответствует большей части суточной нормы. В течение остальных занятий курсанты (а это около 3 часов учебного времени) пассивны.

Таблица — Двигательная активность курсантов в течение учебного дня

	Время/пара	1 взвод		2 взвод		3 взвод	
		Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
Учебный день	08.30–10.00 1-я пара	424±79	531±61	301±48	422±62	4980±148	5440±296
	10.15–11.45 2-я пара	5330±342	6860±658	534±82	651±91	404±59	546±41
	12.00–13.30 3-я пара	631±62	703±59	4260±251	6460±364	384±99	501±81
Общий объем		6385±284	8094±375	5095±319	7533±401	5768±289	6487±254

Двигательная активность курсантов распределяется в течение учебного дня не равномерно. К первому учебному занятию им трудно включиться в учебный процесс. К последнему учебному занятию девушки и юноши испытывают усталость и утомление. В общем за весь учебный день учащимися преодолевается больше половины суточной нормы двигательного объема. Можно предположить, что в течение суток курсанты перевыполняют норму в двигательной активности, что должно положительно сказываться на их здоровье.

1. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска). СПб. 2003. 222 с. [Вернуться к статье](#)

2. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи : монография. Белгород : ПОЛИТЕРРА, 2011. 101 с. [Вернуться к статье](#)